

18 декабря 2011г.

**Медитационный ретрит
«Дыхание, звук и осознанность»**

**по программе изучения медитации
«Радость жизни»
Йонге Мингьюра Ринпоче**

10:00	Регистрация
10:15	Видео-учение от Мингьюра Ринпоче: «Открытая осознанность и звук»
10:45	Перерыв
11:00	Медитация. 3 сессии по 20 мин, с паузами 5 мин.
12:10	Перерыв
12:30	Медитация. 2 сессии по 20 мин.
13:15	Обед
14:00	Видео-учение от Мингьюра Ринпоче: «Открытая осознанность и дыхание»
14:30	Медитация. 3 сессии по 20 мин, с паузами 5 мин.
15:40	Перерыв
16:00	Медитация. 2 сессии по 20 мин.
16:45	Заключение

